

こども通信

塚田こども医院

上越市栄町2-2-25
 TEL(0255)44-7777
 FAX(0255)44-8456
 時間外 090-3333-4388
 E-mail tsukada@
 kodomo-iin.com
 URL http://www.
 kodomo-iin.com/

上越祭りが終わったとたん、急に「熱波」がやってきました。体温をこえそうな日もあり、夏をこのまま過ごせるのか、もつ心配になっています。

た。小児科医として、いや親として、もつと早く知りたかった内容ばかりでした。

そんな中でも子どもたちは元気にプールにいったりと、飛び回っています。その元気を少し分けてもらいたいほどですね。



ある講師は、「自分を肯定する見方のできる子どもに育ててほしい」と言っていました。よく、「あなたはダメね！」などと言ってしまうがちですが、それは自分が価値がなく、誰からも認められないと考えてしまいます。

ここ二か月、「子どもの心」研修会に出席して多くのことを学びまし

た。日常生活の中で、「自分でできた」という達成感を味わうことで、「みんなの役にたっている」という自信ができてきます。自尊心、プラ

夏休みのお知らせ
 例年のとおり、8月7日(月)～15日(火)に夏休みの休業をいただきます。
 ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

イドもそうです。そのためには、親や周りの大人たちが配慮しなければなりません。(自分に自信のある子は、非行に走らないとも言っていました。)

例えば、子どもにとつて病院の受診は「一大できごと」。つらいとき、心の中も応援したいと思っています。

ちなみに「子どもをダメにする言葉・態度」けなす、比べる、おどす、決めつける、からかう、約束をやぶる、だそうです。さあ、気をつけましょうね。

感染症情報

7月からは、いわゆる夏かぜが増えてきました。中でも、熱とどの痛みが強いヘルパンギーナが目立ちました。ほかの地域では手足口病も多いようですが、上越では今のところ流行していません。また、プール熱(咽頭結膜熱)もはやっていないようです。

皮膚のトラブルが目立ちます。暑いと、あせも、とびひがすぐできてしまいます。皮膚がベトベトしているとおきがちですので、日中もシャワーを浴びたりして、皮膚のケアにも気をつけて下さい。虫さされや擦り傷などからもとびひになりやすいので、早めの手当が必要です。

また、食中毒の多発する季節ですので、日常の食品衛生などにも、十分配慮して下さい。(しかし、大手乳製品メーカーでおきたように、食品そのものに問題があるようですと、いくら家庭で注意していても、食中毒は防げません。メーカーなどのきちんとした対処が求められます。)

せっかくの夏休み、事故や病気などに合わないよう、気をつけて下さい。

当院から [感染症情報] を毎週お伝えしています 0255-44-5959 情報番号5555 (無料) FM-J(エフエム上越76.1MHz)-金曜13:30～ 上越有線放送=月曜18時～

ホームページのアドレス
<http://www.kodomo-iin.com/>

今月の予定

上越市の予防接種(麻疹、風疹、三混、日脳)
 火、金 午後1:30～2:30
 月、火、木、金 午後4:30～5:00
 乳幼児健診、任意の予防接種
 毎週木曜 午後1:30～2:30
 院長出務
 上越市乳幼児健診 23日
 有線放送「健康ライフ」19日朝6時～
 「続・夏にはやる病気」
 FM-J(76.1MHz)「あつまれ元気っ子」
 毎週水曜午後4:35～
 (当院の提供でお届けします)

新潟県の乳幼児医療費負担は これでいいでしょうか？

乳幼児の医療費負担は3割ですが、全国の自治体が補助の制度を作っていて、親ごさんの負担が軽くなるようにしています。

新潟県でもこの制度がありますが、「外来は0歳のみ、窓口負担1回530円×月4回まで」というのは、全国的には下から数えたほうが早いほどの「低いレベル」です。（例えば、お隣の富山県では外来が3歳まで助成され、0歳では窓口負担がありません。長野県も2歳まで対象で、負担なしです。）

さらに、新潟県の窓口負担の決め方は、老人保健法で決められている老人医療費と同じ額とされています。このため、今までも今後も、老人の負担が変われば「自動的に」変更されることになっています。「その時々で議論することになっている」（県の担当者）わけではありません。

今年の7月に、この老人保健法が改定されることになっていたため、今でも低い水準である新潟県の助成制度が、さらに「改悪」されることになっていました。幸い、法律の改定が見送られたため、今回はそのままですが、今年の秋の改定が検討されています。

「少子化」が大きな問題とされ、子どもたちを育てやすい環境を準備しようとしているとき、新潟県の乳幼児医療費の助成が「改悪」されようとしていることに、納得できません。

県内の小児科医は、このままではいけないと考え、行動をおこし始めています。ちょうど新潟日報（7月25～27日）でも詳しく取り上げられました（マスコミが本格的に取り上げたのは、おそらく今回がはじめてです）。

ぜひ多くの方に、この問題を考えていただきたいと願っています。

も時間をおかず、すぐ低温で保存しましょう（でも、冷蔵庫を過信しないように）。買い物に、クーラーボックスを持っていくのもいいですね。3菌を「殺す」十分に加熱することで、食中毒菌を殺すことができます。例えば病原性大腸菌O157は、75度一分以上で死滅します（そのためには、材料の中心

まで熱が通る必要があります）。ただし、いったん作られた毒素は、この程度の加熱ではなくなりませんので、これだけで十分ではありません。いろいろな気をつけなければいけないのですが、この夏、食中毒で台無しになることのないよう、ご注意ください。

これに気をつけて

食中毒の予防を

日本の夏は「高温・多湿」、食中毒の菌にはもってこいの気候です。

いろいろな細菌が食中毒をおこしますが、「好きな食べ物」があるていど決まっています。腸炎ヒブリアは塩分のある魚、サルモネラは卵、カンピロバクターは鶏肉、そして病原性大腸菌は主に牛肉・

いるわけですが、私たちが目や鼻で見分けることはできません。（腐るのは腐敗菌が繁殖するからです。食中毒の菌は食べ物を腐敗させるわけではないので腐った臭いや味はありません。）
でも、次の三つの原則を守れば、ある程度、食中毒を予防することができます。
1 食中毒菌を「つけない」
衛生状態のよいところで加工され、新鮮な物を選ぶ。手からも菌が移っていきますので、調理前・食事

前の手洗いも忘れずに。調理器具もしっかり洗い、よく乾かす。アルコールによる消毒も役立ちます。
2 菌を「増やさない」
新鮮野菜を買ってきたら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。残った物



まで熱が通る必要があります）。ただし、いったん作られた毒素は、この程度の加熱ではなくなりませんので、これだけで十分ではありません。いろいろな気をつけなければいけないのですが、この夏、食中毒で台無しになることのないよう、ご注意ください。

ありがとう子どもといっしょがうれしいな
最近よく、子どもたちに「ありがとうね」とつぶやいています。
多くの子どもたちが、診察の中で、こちらがあやすとニコリ笑ってくれます。バイバイね、と言うと、バイバイをしてくれます。ときには握手をしてくれたり・・・そのたびに、こっちがうれしくなります。仕事で忙しかったり、イライラしていても、気持ちが落ち着きます。子どもたちに癒されているようです。

子どもたちの元気や優しさをもらえるなんて、こんな「おいしい仕事」は、他の科ではきっと味わえないでしょうね。「小児科の役得」だと思っています。
もっとも、こちらに子どもたちに優しく話しかけたり、子どもたちからのサインをちゃんとキャッチする余裕がないと、うまくいきません。今は、小児科の「閑散期」だからできる？
(ホームページ7月13日「日誌」より)